

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN SE-KECAMATAN PARE  
KABUPATEN KEDIRI DALAM MASA *NEW NORMAL COVID-19***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

**GESTA ALLEN AFRENDO**

NPM. 17.1.01.09.0069

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2022**

Skripsi oleh:

**GESTA ALLEN AFRENDO**

NPM: 17.1.01.09.0069

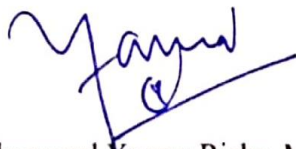
Judul:

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN SE-KECAMATAN PARE  
KABUPATEN KEDIRI DALAM MASA *NEW* NORMAL *COVID-19***

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas  
FIKS UN PGRI Kediri

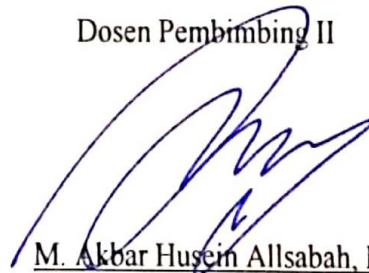
Tanggal: 12 Januari 2022

Dosen Pembimbing I



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.  
NIDN. 0718019003

Dosen Pembimbing II



M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.  
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh

**GESTA ALLEN AFRENDO**

NPM: 17.1.01.09.0069

Judul

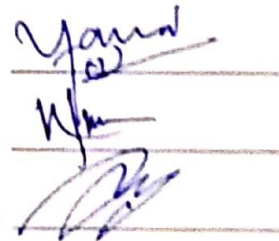
**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN SE-KECAMATAN PARE  
KABUPATEN KEDIRI DALAM MASA *NEW* NORMAL COVID-19**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: \_\_\_\_\_

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
2. Penguji I : Wing Prasetya K., M.Pd.
3. Penguji II : M. Akbar Husaein Allsabab, M.Or.



Mengetahui,  
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN. 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Gesta Allen Afrendo  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/Tgl. Lahir : Sidoarjo/22 Desember 1999  
NPM : 17.1.01.09.0069  
Fakultas/Prodi : FIKS/S1 Pendidikan jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja menjadi acuan dalam karya tulis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Januari 2022

Yang Menyatakan,



**GESTA ALLEN AFRENDO**

NPM. 17.1.01.09.0069

## **Motto**

*Menunda pekerjaan maka sama halnya menunda Langkah keberhasilanmu*

Kupersembahkan karya ini buat:

**Karya ini kupersembahkan untuk keluarga terutama kedua orang tua yang terus mendukung untuk mengerjakan skripsi ini.**

## ABSTRAK

**Gesta Allen Afrendo** Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri Dalam Masa *New Normal Covid-19*, Skripsi, Pendidikan Jasmani, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa SDN se-kecamatan Pare.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari munculnya virus *Covid-19* di negara Indonesia yang telah banyak memakan korban jiwa meninggal karena virus baru ini. Hal ini yang membuat pemerintah Indonesia meneruskan himbauan WHO untuk melakukan *physical distancing*, himbauan ini berdampak diberbagai sektor terutama berdampak besar di sektor Pendidikan. Dimana proses belajar mengajar secara tatap muka beralih ke pembelajaran jarak jauh atau. Hal ini membuat aktifitas siswa berkurang yang membuat kebugaran siswa berpengaruh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah siswa SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Gedangsewu 1&2 yang berjumlah 84 siswa. Penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster sampling* atau *area sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Istrumen yang digunakan adalah TKJI usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang untuk siswa putra, sedangkan untuk siswa putri memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan rata-rata kurang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN SE-KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI DALAM MASA *NEW NORMAL COVID-19***” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, nasihat, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 12 Januari 2022



Gesta Allen Afrendo  
NPM: 17.1.01.09.0069

## DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
Abstrak.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI .....	10
A. Kajian Teori .....	10
1. Kebugaran Jasmani .....	10
2. Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
3. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	15
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	18
5. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani .....	19
6. Karakteristik Siswa kelas V Sekolah Dasar .....	21



7. Covid-19.....	22
8. New Normal .....	23
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	24
C. Kerangka Berpikir.....	25
BAB III .....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Variabel Penelitian.....	27
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	28
1. Pendekatan Penelitian .....	28
2. Teknik Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Tempat Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel.....	29
E. Instrumen Penelitian .....	31
1. Instrumen Penelitian .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
1. Sumber dan Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV .....	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Deskripsi Data Variabel.....	47
B. Analisis Data.....	47
a. SDN Gedangsewu 1 Kelas 5A .....	48
b. SDN Gedangsewu 1 Kelas 5B .....	65

c. SDN Gedangsewu 2 .....	85
d. Hasil Akhir TKJI.....	105
BAB V .....	111
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	111
A. Simpulan .....	111
B. Implikasi .....	111
C. Saran-Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA .....	113
LAMPIRAN - LAMPIRAN .....	115

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Lari 40 Meter .....	29
Gambar 3. 2 Gantung Siku Tekuk.....	30
Gambar 3. 3 Posisi Awal Gantung Siku Tekuk.....	31
Gambar 3. 4 Posisi Awal Baring Duduk .....	32
Gambar 3. 5 Baring Duduk .....	32
Gambar 3. 6 Loncat Tegak.....	34
Gambar 3. 7 Papan Loncat Tegak .....	34
Gambar 3. 8 Lari 600 Meter.....	36
Gambar 4. 1 Diagram Prosentase Gantung Siku Tekuk .....	43
Gambar 4. 2 Diagram Prosentase Gantung Siku Tekuk .....	45
Gambar 4. 3 Diagram Prosentase Baring Duduk 30 detik.....	47
Gambar 4. 4 Diagram Prosentase Baring Duduk 30 detik.....	49
Gambar 4. 5 Diagram Prosentase Loncat Tegak .....	51
Gambar 4. 6 Diagram Prosentase Loncat Tegak .....	53
Gambar 4. 7 Diagram Prosentase Lari 40 Meter .....	55
Gambar 4. 8 Diagram Prosentase Lari 40 Meter .....	57
Gambar 4. 9 Diagram Prosentase Lari 600 Meter .....	59
Gambar 4. 10 Diagram Prosentase Lari 600 Meter .....	61
Gambar 4. 11 Diagram Prosentase Gantung Siku Tekuk .....	63
Gambar 4. 12 Diagram Prosentase Gantung Siku Tekuk .....	65
Gambar 4. 13 Diagram Prosentase Baring Duduk .....	67
Gambar 4. 14 Diagram Prosentase Baring Duduk .....	69
Gambar 4. 15 Diagram Prosentase Loncat Tegak .....	71
Gambar 4. 16 Diagram Prosentase Loncat Tegak .....	73

Gambar 4. 17 Diagram Prosentase Lari 40 Meter .....	75
Gambar 4. 18 Diagram Prosentase Lari 40 Meter .....	77
Gambar 4. 19 Diagram Prosentase Lari 600 Meter .....	79
Gambar 4. 20 Diagram Prosentase Lari 600 Meter .....	81
Gambar 4. 21 Diagram Prosentase Gantung Siku Tekuk .....	83
Gambar 4. 22 Diagram Prosentase Gantung Siku Tekuk .....	85
Gambar 4. 23 Diagram Prosentase Baring Duduk 30 detik.....	87
Gambar 4. 24 Diagram Prosentase Baring Duduk 30 detik.....	89
Gambar 4. 25 Diagram Prosentase Loncat Tegak .....	91
Gambar 4. 26 Diagram Prosentase Loncat Tegak .....	93
Gambar 4. 27 Diagram Prosentase Lari 40 Meter .....	95
Gambar 4. 28 Diagram Prosentase Lari 40 Meter .....	97
Gambar 4. 29 Diagram Prosentase Lari 600 Meter .....	99
Gambar 4. 30 Diagram Prosentase Lari 600 Meter .....	101

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Siswa SDN Kelas V Se-Kecamatan Pare .....	25
Tabel 3. 2 Penentuan Sampel .....	25
Tabel 3. 3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 tahun Putra.....	36
Tabel 3. 4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 tahun Putri .....	36
Tabel 3. 5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putri).....	37
Tabel 4. 1 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	40
Tabel 4. 2 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	42
Tabel 4. 3 Hasil Baring Duduk .....	44
Tabel 4. 4 Hasil Baring Duduk .....	46
Tabel 4. 5 Loncat Tegak .....	48
Tabel 4. 6 Loncat Tegak .....	50
Tabel 4. 7 Hasil Lari 40 Meter .....	52
Tabel 4. 8 Hasil Lari 40 Meter .....	54
Tabel 4. 9 Hasil Lari 600 Meter .....	56
Tabel 4. 10 Hasil Lari 600 Meter.....	58
Tabel 4. 11 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	60
Tabel 4. 12 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	62
Tabel 4. 13 Hasil Baring Duduk 30 Detik.....	64
Tabel 4. 14 Hasil Baring Duduk 30 Detik.....	66
Tabel 4. 15 Hasil Loncat Tegak .....	68
Tabel 4. 16 Hasil Loncat Tegak .....	70
Tabel 4. 17 Hasil Lari 40 Meter .....	72
Tabel 4. 18 Hasil Lari 40 Meter .....	74
Tabel 4. 19 Hasil Lari 600 Meter.....	76

Tabel 4. 20 Hasil Lari 600 Meter .....	78
Tabel 4. 21 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	80
Tabel 4. 22 Hasil Gantung Siku Tekuk .....	82
Tabel 4. 23 Hasil Baring Duduk 30 Detik .....	84
Tabel 4. 24 Hasil Baring Duduk 30 Detik .....	86
Tabel 4. 25 Hasil Loncat Tegak .....	88
Tabel 4. 26 Hasil Loncat Tegak .....	90
Tabel 4. 27 Hasil Lari 40 Meter .....	92
Tabel 4. 28 Hasil Lari 40 Meter .....	94
Tabel 4. 29 Hasil Lari 600 Meter .....	96
Tabel 4. 30 Hasil Lari 600 Meter .....	98
Tabel 4. 31 Hasil Akhir TKJI.....	100
Tabel 4. 32 Hasil Akhir TKJI.....	100
Tabel 4. 33 Hasil Akhir TKJI.....	101
Tabel 4. 34 Hasil Akhir TKJI.....	101
Tabel 4. 35 Hasil Akhir TKJI.....	102
Tabel 4. 36 Hasil Akhir TKJI.....	102

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia sedang dilanda wabah virus yang mengerikan, telah banyak korban jiwa meninggal karena virus baru ini. Virus baru pertama kali terjadi di kota wuhan, China, virus ini telah tersebar dengan cepat di seluruh dunia termasuk di Indonesia, serangan awal virus ini di Indonesia dimulai pada minggu akhir bulan februari 2020. Para ilmuwan menyebut virus baru ini dengan sebutan *covid-19*, namun masyarakat sering menyebutnya dengan nama virus *corona*. Menurut Syahrudin (Wijayanto, 2020) *Coronavirus* adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. *Coronavarius* yang awalnya menular dari hewan ke manusia namun ternyata setelah diteliti lagi virus ini juga bisa menular antara manusia ke manusia melalui air liur pada saat bersin, pada saat batuk dan berjabat tangan yang sebelumnya telah memegang mulut, hidung yang mempunyai kelenjar liur atau lendir hidung dan lupa untuk mencuci tangan tanpa kita sadari kita menyentuh beberapa benda atau manusia yang terjangkau virus *covid-19*.

Virus baru selalu menakutkan, sebab kita belum mempunyai sistem imun untuk memprotektif tubuh kita dari bahaya virus. Virus *corona* dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas, terutama pada mereka yang tidak memiliki kekebalan tubuh (Wijayanto, 2020). Tindakan pencegahan universal untuk

membatasi penyebarannya sangat penting saat ini sampai vaksin baru ditemukan atau strategi lain yang bisa dilaksanakan. Pemerintah Indonesia telah meneruskan himbauan WHO untuk melakukan *physical distancing* (pembatasan fisik). *Physical distancing* adalah menjauhi kerumunan, menghindari pertemuan yang melibatkan banyak orang, dan menjaga jarak fisik antar manusia atau berdiam diri di rumah saja, Prahasta (Wijayanto, 2020). Melalui *physical distancing* tersebut agar dapat menekan jumlah penyebaran virus *corona* yang telah menyebar luas di wilayah Indonesia. Dengan dibatasinya aktivitas sehari-hari membuat seseorang juga harus memikirkan kondisi tubuhnya supaya tetap bugar meskipun hanya berdiam diri dirumah.

Pemerintah saat ini telah menerapkan *New normal* atau kenormalan baru untuk masyarakat Indonesia. Menurut Nuryatin (Hermanto, 2021) *New normal* adalah suatu kondisi yang tidak lazim atau yang belum pernah terjadi dan belum pernah dilaksanakan sebelumnya. Kata *New normal* bukan berarti sudah terlepas dari wabah *covid-19*, masyarakat di paksa agar melakukan aktivitas di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan yang sudah di anjurkan oleh kementrian kesehatan. *New normal* sendiri adalah upaya pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus *covid-19* yang di fokuskan ke bentuk perubahan perilaku masyarakat Indonesia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan mengikuti anjuran pemerintah.



Pengaruh dari *covid-19* sungguh luar biasa di sektor Pendidikan baik Pendidikan tinggi maupun Pendidikan sekolah dasar, proses belajar mengajar secara tatap muka kini telah sepenuhnya beralih ke pembelajaran jarak jauh, (Hermanto, 2021). Hal ini juga berpengaruh pada proses kegiatan belajar mengajar yang tidak bisa berjalan seperti biasanya, terutama pada pembelajaran penjas yang tidak bisa melakukan aktivitas olahraga secara maksimal, dimana pada umumnya kegiatan pembelajaran penjas di lakukan di luar kelas hal ini kemungkinan besar dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha, di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Pada dasarnya setiap orang pasti ingin memiliki kebugaran tubuhnya dengan baik. Namun seiring berkembangnya jaman dan kesibukan, terkadang kita menjadi lupa menjalankan pola hidup untuk kebugaran tubuh kita. Hasilnya, kita menjadi terjangkit berbagai macam penyakit dan tidak jarang penyakit tersebut adalah penyakit serius. Adanya

pandemi virus *Corona* atau yang disebut dengan *covid-19*, telah menimbulkan pengaruh dalam tatanan kehidupan masyarakat, dampak yang timbul sangat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat. Dari sektor pemerintahan banyaknya kantor-kantor yang tutup sehingga pelayanan publik ditiadakan atau diberlakukan pengurusan dengan skala kecil. Sedangkan disektor pendidikan pemerintah telah memberikan kebijakan untuk memperhatikan aktivitas kegiatan belajar mengajar disekolah, dengan kata lain siswa diharuskan belajar di rumah dengan sistem pembelajaran *online* oleh guru. Kegiatan belajar mengajar yang di dominasi dengan tatap muka di kelas dan peserta didik datang ke sekolah, terhenti secara total dan digantikan dengan kegiatan belajar di rumah secara total. Memaksa guru merevolusi kegiatan pendidikan dan pengajarannya. Siswa dituntut selalu on untuk mengikuti pelajaran *online*, semua siswa harus bisa mengoperasikan aplikasi belajar *online*.

Khusus untuk pembelajaran *online* dirumah, hal ini merupakan aktivitas yang tidak menyenangkan bagi siswa. Banyak keluhan yang dirasakan hampir seluruh siswa maupun orang tua siswa. Salah satu faktor yang terjadi adalah siswa mengalami berbagai bentuk ketidak seimbangan dalam aktivitasnya. Yang paling utama lagi adalah bagaimana kita khususnya para siswa tetap menjaga aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran tubuh kita selama kita dirumah.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan

secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran, dimana dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Irma Wirnantika, dkk (2017), kebugaran jasmani siswa dapat diperoleh melalui Pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka perlu ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik itu dilakukan dirumah atau di sekolah. Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari – sehari. Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan

ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru. Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Pada dasarnya anak sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena pada usia perkembangan kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam pertumbuhan seorang anak. Aktifitas pendidikan jasmani adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seorang anak didalam waktu pembelajaran disekolah. Di dalam sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang paling utama bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Akan tetapi pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah hanya 2x35 menit dalam satu kali seminggu sehingga membuat kurangnya kebugaran jasmani pada anak. Perlu adanya aktifitas tambahan disekolah seperti ekstrakurikuler maupun kegiatan lain yang dapat di ikuti oleh siswa untuk

menunjang atau meningkatkan kebugaran jasmani seorang anak. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, saat ini kebugaran jasmani siswa SDN yang berada di kecamatan Tanggulangin kabupaten Kediri belum diketahui karena belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada masa *new normal* saat ini.

Dengan ini penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri yang berjumlah 23 SDN.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti bertujuan ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran jasmani Siswa SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri Dalam Masa *New Normal Covid-19*”. Dan berdasarkan uraian masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan yaitu Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN se-kecamatan Pare dalam masa *new normal covid-19*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dari itu permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa SDN se-kecamatan Pare, dimana dalam penelitian ini hanya pada siswa kelas V.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V putra di SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri ?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V putri di SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V putra di SDN se-kecamatan Pare kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V putri di SDN se-kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoris
  - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani anak.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga siswa diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugarann jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa terhadap guru, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Dian Andesta Bujuri. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI*, 9.
- Hermanto, dkk. (2021). Studi kebijakan kepala sekolah dalam pembelajaran daring bagi siswa sekolah dasar di era new normal pada masa pandemic covid-19. *Basicedu*, 5.
- Jannah, M. (2018). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN SEDERAJAT SE-KECAMATAN TARIK KABUPATEN SIDOARJO TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018*. UN PGRI KEDIRI.
- Johan Saputra. (2016). *SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Mundir. (2014). *Statistik Pendidikan*. Pustaka Pelajar.
- Nur Sholih. (2019). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN 2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Rahayu Dewi. (2020). PENGARUH.SENAM.AEROBIK.TERHADAP.TINGKAT .KEBUGARAN.JASMANI SISWA. *Jurnal Stamina*, 3.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Alfabet.



Triwahyu Riyatuljannah. (2020). ANALISIS PERKEMBANGAN KOGNITIF SISWA PADA PEMAHAMAN KONSEP MATEMATIKA KELAS V SDN MAGUWO HARJO 1 YOGYAKARTA. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar*, 12.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahrag*. Raja Grafindo Persada.

Wijayanto, A. dkk. (2020). *Integrasi Ilmu Keolahragaan Dalam Preventif Pandemi Covid-19*. Akademi Pustaka.